

Checkliste Krisenvorsorge -

Blackout / Stromausfall

Für Fortgeschrittene

Version: 25.07.2022



Wie könnt ihr für einen Blackout / Stromausfallfall oder andere Krisen vorsorgen euch vorbereiten? Hier sind meine Tipps und Checkliste dazu. Sortiert nach der Krisenvorbereitung 3erRegel (angelehnt an die Survival 3er Regel), also der Wichtigkeit nach.

Immer rechts sind Beispielartikel, damit ihr wisst, was ich damit meine. Aktuell findet ihr alle Krisenvorbereitungsartikel in meinem Amazonshop:

Euer Stefan von Outdoor Chiemgau

Erste Hilfe + Sauerstoff

(Überleben 3min ohne Sauerstoff oder bei starken Blutungen) **BEISPIELE**
Ohne Strom funktioniert kein Telefon, kein Internet und nach kurzer Zeit auch kein Handy.
D.H. ihr könnt keinen Notruf absetzen und müßt selber schauen wie ihr zurechtkommt

		Beispiele
◯	Erste Hilfe Kurs (mindestens alls 2 Jahre auffrischen)	Rot Kreuz
◯	Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung) (Karte)	
◯	KFZ oder Büro Verbandskasten inkl. ◯ Rettungsdecken	Verbandskasten
◯	**notwendige persönliche Medikamente** (für mind. 3 Wochen)	
◯	Antibiotika Breitband (Wenn möglich besorgen)	
◯	Mittel gegen	
	◯ Erkältungskrankheiten	Grippostad
	◯ Durchfall	Lopedium
	◯ Schmerzen	Ibuprofen
	◯ Kaliumiodid-Jodtabletten (bei Radioaktiven Unfällen)	Kaliumiodid
◯	Flächendesinfektionsmittel	Impresan
◯	Wunddesinfektionsmittel	Softasept
◯	Fieberthermometer	Thermometer
◯	Insektenstichsalbe ◯ Sonnenbrandsalbe	Fenistil
◯	Splitterpinzette	Pinzette
◯	Schutzmaske CBRN oder zumindest FFP2/3	Schutzmaske
◯	Tourniquet ◯ Israelbandage	Tourniquet

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Wärme

(Überleben: 3 Stunden ohne Wärme) **BEISPIELE**

Ohne Strom funktioniert auch keine Heizung, weder Öl, noch Gas, noch Wärmepumpe. Nur der gute alte Kamin

		BEISPIELE
◯	Schlafsack (Comfort/Comfort Limit <-3°) für jeden im Haushalt oder dicke Decken	Snugpak Elite 3
◯	Isomatte	
◯	Heizgelegenheit (Gas-, Petroleumheizung, Holzheizung Dieselheizung etc.)	Gasheizung
	◯ **dazu CO Wächter**	CO Wächter
	◯ Brennstoffe für Heizgelegenheit für mind. 3 Wochen	Gaskartuschen
◯	Kerzen, Teelichter, Teelichtofen für mind. 3 Wochen	Teelichter
◯	Streichhölzer, Feuerzeuge für mind. 3 Wochen	
◯	Evtl Zelt um möglichst kleinen Raum heizen zu müssen	Cadova

Licht

(Überleben: 3 Stunden ohne Licht) **BEISPIELE**

Ohne Strom gibt es kein Licht. Und in der Dunkelheit und wenn dann noch Alles ruhig ist, beginnt euch euer Verstand Streiche zu spielen. Plötzlich Raschelt draußen etwas.....was macht ihr dann?

		BEISPIELE
◯	Lampe(n) zum Raum ausleuchten	Lampen
◯	Taschenlampe mit hoher Reichweite	Taschenlampen
◯	Kerzen, Solarleuchten usw.	Teelichter
◯	Batterien oder Auflademöglichkeit für 3 Wochen (z.B.Solar)	Jackery

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Getränke / Wasser

(Überleben: Max. 3 Tage ohne Wasser, Kindern max 1 Tag) **BEISPIELE**
Ohne Strom kommt auch bei den meisten nach 12-24h kein Wasser mehr aus dem Hahn.

- ◯ mind. 2l Trinkwasser/Getränk pro Person für mind. 3 Wochen = 45l pro Person (Trinken)
- ◯ Brauchwasser
  - ◯ Kochen (gefiltert)
  - ◯ z.B. Toilettenspülung 3x5l pro Tag und Person = 350l p.P. (ungefiltert)
- ◯ Check, wo die nächsten Trinkwasserquellen und Brauchwasserquellen sind (Notfallbrunnen, kleine Bäche, Quellen, Regenwassertonne)
- ◯ Wasserfilter mit folgenden Eigenschaften
  - ◯ <= 0,1 Micron (auch Abkochen, kurz aufkochen und dann ruhen lassen) — Kombifilter, Elanwell + Pumpe
  - ◯ + Aktivkohlefilter (z.B. Haushaltswasserfilter) — Britta
  - ◯ + Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)
- ◯ Chlor/Silberionentabletten (Wasseraufbereitung, Wasserlagerung) — Micropur
  (1 Tablette Micropur Forte auf 15l zur Wasserlagerung)
- ◯ Campingtoilette oder großer Eimer ◯ Toillettenpapier — Campingtoilette
  - ◯ Ersatzbeutel (Stück mind 40 pro Person)

Kommunikation / Information

(3 Tage ohne Information) **BEISPIELE**
Wir sind Informationswesen. Will ich wissen was gerade passiert gehen wir ins Internet oder schauen Fernsehen. Und ohne Strom sitzen wir daheim und haben keine Ahnung wie lange das noch dauert und warum kein Strom mehr fließt?
Das kann zu Panik führen

- ◯ Analoges Radio mit Batterie oder Kurbel oder Solar — Kurbelradio
  - ◯ Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
  - ◯ Alternativ Handy mit Kopfhörer und Radiofunktion
  - ◯ Alternativ Autoradio

Profitipp: Satschüssel z.B. Camping + Solarpowerbank — Campingsat
Für evtl ausländische Sender die dann ja weitersenden

- ◯ Kommunikationsmittel Funkgeräte 2x — Baofeng
  - ◯ Batterien oder Akkus (mind 3 Wochen)
  Oder Solarpowerbank zum aufladen
  - ◯ Alternativ CB Funkgeräte — CB-Funk

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Nahrung

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung, aber du bist nicht du, wenn du hungrig bist 😉) **BEISPIELE**

- ◯ Siehe Checkliste
  - ◯ Frühstück pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Müsli)
  - ◯ Hauptmahlzeit pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Dosen, Nudeln) — YFOOD
  - ◯ Abendessen pro Person (mind 3 Wochen) (z.B. Suppen, Knäckebrot) — MSR 500
- ◯ Bei Bedarf: **Babynahrung** (mind 3 Wochen) + Wasser
- ◯ Bei Bedarf: **Haustiernahrung** (mind 3 Wochen) + Wasser
- ◯ Vitamine / Mineralstoffe für 3 Wochen — Doppelherz
- ◯ Kocher: Camping-, Spirituskocher — Campingkocher
  - ◯ + Brennmaterial (mind 3 Wochen)
- ◯ Sets Einweggeschirr und Besteck (Stück) (für mind 3 Wochen pro Person) (verbraucht kein Wasser beim abspülen)
- ◯ Dosenöffner
- ◯ Topf
- ◯ Haushaltspapier (Rollen)
- ◯ Müllbeutel (100 Stück) — Kompostierbare

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Nahrung und Wasser Tabelle. Wie lange habe ich bereits vorgesorgt?

(Überleben: 3 Wochen ohne Nahrung)

Bei jedem Lebensmittel überlegen, wie lange es reichen würde. Z.B. Eine Dose = 1x Mittagessen für die ganze Familie = 1 Kreuz bei Mittagessen. Am besten nur Dinge die euch auch schmecken.
Wassermenge einfach aufteilen. 10l Trinkwasser/2l pro person = Tage mit Kreuz
Vorteil Checkliste: Ihr sorgt gleichmäßig vor und es passiert dann nicht das ihr am 4ten Tag zum Frühstück einen Schweinbraten essen müßt, weil ihr Frühstück vergessen habt 😉

Tag	Frühstück	Mittag	Abendessen	Trinkwasser 2l pro Person	Brauchwasser 5l pro Person
1	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X
5	X	X	X	X	X
6	X	X	X	X	X
7	X	X	X	X	X
2. Woche	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X
11	X	X	X	X	X
12	X	X	X	X	X
13	X	X	X	X	X
14	X	X	X	X	X
3. Woche	X	X	X	X	X
16	X	X	X	X	X
17	X	X	X	X	X
18	X	X	X	X	X
19	X	X	X	X	X
20	X	X	X	X	X
21	X	X	X	X	X

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Hygiene

(Überleben: 3 Wochen ohne Hygiene) **BEISPIELE**

Kein Wasser, kein Strom und schon wird es mit der Hygiene eng, nur die braucht Unser Körper um nicht krank zu werden oder z.B. Zahnschmerzen zu bekommen.

- ◯ Seife für 3 Wochen (1 Stück) — Handwaschmittel
- ◯ Handwaschmittel
- ◯ Zahnbürste (kein Elektro), Zahnpasta (1 Stück pro Person)
- ◯ Haushaltshandschuhe (50 Paar)
- ◯ Flächendesinfektionsmittel — Bacillol
- ◯ Feuchttücher für "Katzenwäsche" (mind 3 Wochen je Person) — Tücher
- ◯ Damenbinden, Tampon etc
- ◯ evtl. Windeln, Babypuder usw.

Langeweile

(Überleben: 3 Wochen Langeweile) **BEISPIELE**

Kein Internet, kein Fernsehen, kein Handy, keine Playstation und alle in einem Raum? Da kann es schnell extrem langweilig werden

- ◯ Spielesammlung — Spielesammlung
- ◯ Kartenspiel etc.
- ◯ Bastelprojekte
- ◯ Bücher

Profitipp: Powerbank + Solar um z.B. Playstation 1h/Tag zu betreiben Jackery

Notstromversorgung (bei Bedarf)

BEISPIELE

Beispiele

- ◯ Für Kühlschrank/Gefriertruhe (400-800 W) — ITC Stromerzeuger
- ◯ Für Licht (15W-100W je Lampe) — Jackery Powerbank
- ◯ Für Heizung: Gastherme 150 W, Ölheizung mit Pumpe 300 W
- ◯ Handy 15 W, Laptop 100 W PC 130.-300 W, Spielekonsole 100-150 W
- ◯ *(Für Tauchpumpe für Überschwemmungen 700-3000 W)*
- ◯ *(Für Fernsehen + Spielekonsole (150-400W))*
- ◯ Für Aquarien etc
- ◯ ausreichend Treibstoff für Aggregat — Kanister

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Sonstiges / Werkzeug / Einbruchschutz

	BEISPIELE
◯ Taschenlampe (griffbereit)	Olight
◯ Reservebatterien (mind 3 Wochen) oder	
◯ Powerbank für Akkus 3 Wochen	Jackery
◯ Kerzen	
◯ Mind. Kleine Powerbank + Solar für Handy + Solarlader + Funk + Radio	Solarpowerbank
◯ Taschenmesser	Swisstool
◯ Verteidigungsmittel	
◯ Pfefferspray	Pfefferspray
◯ Schreckschußpistole	Walther PGS
◯ weiteres je nach Sicherheitsbedarf	
◯ Sicherungsmittel/Einbruchschutz für Tür und Fenster (EG,OG, Keller)	Alarmkeil
◯ Holzverschallung für Fenster	
◯ Alarmanlage: Batterie	Olympia
◯ oder Dosen + Schnur für Fenster/Türen	
◯ Treibstoffkanister Auto (Betrieb Autoradio/Flucht)	
◯ Werkzeug (ohne Strom) für Reparaturen	

Brandschutz

Da viele versuchen werden ohne Heizung ein Feuer zum wärmen zu machen oder Teelichter Anzünden für Licht steigt die Brandgefahr massiv	**BEISPIELE**
◯ Feuerlöscher mind. Klasse A,B,C	Feuerlöscher
◯ Rauchmelder (Funktionstest 1x Monat)	Rauchmelder
◯ Löschspray / Löschdecke	Löschspray
◯ Gartenschlauch	
◯ Behälter/Eimer/Badewanne voll für Löschwasser	
◯ Kübelspritze	Kübelspritze

Hochwasserschutz

	BEISPIELE
◯ Sandsäcke (wenn Erdgeschoss oder Keller) Bsp.: 1m breit und 1m Hoch = benötigt 120 Säcke + Sand	Sandsäcke
◯ Schmutzwasserpumpe + Aggregat	Schmutzwasserpumpe

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Notgepäck / Fluchtrucksack

Ein Notfallrucksack kann leider schneller nötig werden, als einem lieb ist. Siehe Ahrtal, Raiten (Schneechaos), Kälte, Chemieunfall, Supergau, Feuer usw.

		BEISPIELE
◯	Rucksack, ausreichend groß (>45l) mit gutem Tragesystem	Highlander 66l
◯	Wechselwäsche (Unterwäsche, Strümpfe, T-Shirt, Pulli)	
◯	Wasserdichte Jacke / Regenschutz	
◯	strapazierfähige, warme Kleidung + Mütze + Handschuhe	
◯	Arbeitshandschuhe	
◯	wasserdichte Schuhe hoch oder Gummistiefel	
◯	Schlafsack + ◯ Isomatte je nach Wetterlage angepasst	Snugpak Elite 4
◯	Tarp oder Zelt oder Poncho (Dach)	DD Tarp 3x3 MC
◯	persönliche Medikamente	
◯	Material zur Wundversorgung / Erste Hilfe Set	Outdoor Erste Hilfe
◯	Taschenlampe	Olight
◯	Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz, Schutzanzug	Schutzanzug
◯	Essgeschirr, Essbesteck, Becher	
◯	Wasserflasche	
◯	Dosenöffner	
◯	Karten der Umgebung	
◯	Fotoapparat oder Fotohandy ◯ + Foto von Angehörigen für evtl. Suchmanschaften	
◯	Wasserfilter <= 0,1 Micron + Aktivkohlefilter+ Vorfilter (z.B. Kaffeefilter)	Elanwell
◯	Feuerzeuge / Feuerstarter	
◯	Nahrung für 3 Tage pro Person (Notnahrung, Trekkingnahrung etc.)	
◯	Flaschen für Getränke 1-3l (z.B. Faltflaschen)	
◯	Topf + Kocher (z.B. Esbit, Gaskocher) + Brennstoff	Highlander
◯	Funkgeräte + Radio (Kurbel,Batterien)	Baofeng UV-5R Plus
◯	Solarpowerbank	Solarpowerbank
◯	Taschenmesser / Multitool mit Säge	Swisstool
◯	Kompass	Kompass
◯	Notizblock	wasserfest
◯	Paracord ◯ Gewebeband	Paracord
◯	______________________________	
◯	______________________________	

Checkliste Krisenvorsorge - Blackout / Stromausfall



Vorsorge für Medizinische Geräte (bei Bedarf)

BEISPIELE

◯ Ersatzbatterie für 14 Tagen (z.B. Hörgerät)

◯ Notstromversorgung für lebenswichtige medizinische Geräte
- ◯ Wieviele Watt benötigt das Gerät? — Messgerät
- ◯ Wieviele Wattstunden Wh werden pro Tag benötigt — Messgerät
- ◯ Notstromaggregat mit ausreichendem Treibstoff für 3 Wochen oder Powerbank + Solar mit entsprechender Leistung

Dokumentensicherung

◯ Welche Dokumente sind wichtig?

(z.B. ◯ Grundbuchauszug ◯ Brandversicherung ◯ Hausratversicherung ◯ Lebensversicherungen ◯ KFZ Brief ◯ Führerscheine ◯ Weitere Qualifikationen (Gesellenbrief..) ◯ Kreditkarten ◯ Waffenbesitzkarten ◯ ____________________
◯ ______________________________ ◯ ________________________________

◯ Dokumentenmappe angelegt? Griffbereit?

◯ Wichtige Dokumente kopieren auf USB Stick/Handy
(verschlüsseln + Verschlüsselungssoftware ebenfalls auf Stick)

Weiteres Punkte die man vorab machen sollte

◯ **Notfalltreffpunkt ausmachen, falls keine Kommunikation möglich** - wer holt wem und wo ab? (z.B. Abholen in der Schule oder nach Hause gehen)

◯ Bei Bedarf: Vorkehrungen um pflegebedürftige Angehörig selber zu versorgen

◯ **Get Home Bag Rucksack**: Wenn Züge, Busse nicht mehr fahren, damit ihr zu Fuß nach Hause kommt.
- ◯ Getränk, Nahrung
- ◯ Decke
- ◯ Karte mit Weg nach Hause
- ◯ Nässeschutz
- ◯ Wanderschuhe
- ◯ Kommunikationsmittel
- ◯ Radio
- ◯ Bargeld

◯ **Immer ausreichend Treibstoff im Tank** um nach Hause zu kommen

◯ + Mindestens für 200 km Sprit im Tank lassen

◯ Rettungspunkte im Ort rausfinden (Bsp: Feuerwehr, Rettungswache, Krankenhaus, THW, Bundeswehr, Landratsämter, Gemeinde-/Stadtverwaltung)

◯ ____

◯ ____

Checkliste Krisenvorsorge -
Blackout / Stromausfall



Maßnahmen bei einem Stromausfall/Blackout

Blackout erkennen:

Check Sicherungskasten. Alle Sicherungen drinnen?
Strom auch in Nachbarschaft weg?
Sind nicht mehr alle Radiosender zu empfangen? – auf Radiodurchsagen achten - Internet Netzfrequenzmessung? Z.b. www.netzfrequenzmessung.de/
Anruf bei weit entfernten Bekannten ob dort noch Strom vorhanden ist

- ◯ Nach Stromausfall alle elektrischen Geräte vom Netz trennen
  Sicherungen raus ausser Wohnzimmer und dort 1 Licht brennen lassen, damit man weiß wann Strom wieder da ist
- ◯ Radio eingeschaltet lassen
- ◯ Familienmitglieder zusammenbringen (Treffpunkt?)
- ◯ Nicht notwendige Telefonate unterlassen (Überlastung Netz vermeiden)
- ◯ Wasser sparen (z.B. kein Blumengiessen)
- ◯ Aufzüge (wenn vorhanden) kontrollieren ob jemand festsitzt. Hilfe holen.
- ◯ verderbliche Lebensmittel (Kühlschrank) als erstes konsumieren
- ◯ Ich vermeide Abfall wo möglich
- ◯ Am besten ab jetzt zu Hause bleiben
- ◯ Wenn Strom länger weg ist (mehrere Stunden), dann Badewanne, Töpfe, Kanister mit Wasser füllen (Trink+Brauchwasser)
- ◯ Wenn Strom wieder da ist, über mehrere Stunden langsam ein Gerät nach dem anderen wieder einschalten

Persönliche Punkte und Notizen

- ◯ ____
- ◯ ____
- ◯ ____
- ◯ ____
- ◯ ____
- ◯ ____

Dies sind Affiliate Links mit denen du meinen Kanal unterstützt, indem ich im Falle eines Kaufes eine kleine Provision erhalten, und das ohne Mehrkosten für dich :-) Vielen Dank für deine Unterstützung


OUTDOOR
CHIEMGAU
Outdoor & Vorsorge